

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Kebijaksanaan pemerintah tentang mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga tampaknya sudah mendekati tujuan yang diharapkan apabila dilihat dari keterlibatan masyarakat yang semakin hari semakin meningkat minatnya untuk melakukan olahraga, terutama mengikuti olahraga yang sedang berkembang di masyarakat. Pencanangan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat ini telah dijelaskan oleh Presiden Republik Indonesia dalam pidatonya pada tanggal 19 Januari 1981 di depan pexerta musyawarah nasional (musomas) ke-IV di Istana Negara yang berisi, "Kegiatan olahraga perlu ditingkatkan dan disebarluaskan sesuai dengan panji olahraga, yaitu memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat". Hal ini dipertegas lagi oleh Presiden dalam pidato kenegaraan pada tanggal 19 Agustus 1981 di depan sidang pleno DPR RI, sebagai berikut:

Pembinaan bangsa dan negara kita, juga meliputi kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga sebagai bagian dari usaha kita untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Karena itu usaha pemerintah untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat dianggap penting, sehingga akan berkembang suatu gerakan keolahragaan nasional.

Adapun tujuan dari kebijaksanaan pemerintah tentang memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat

yaitu agar seluruh warga masyarakat Indonesia mengenal dan menggemari serta melaksanakan berbagai jenis kegiatan olahraga sesuai dengan keinginan dan kemampuannya, sehingga motto tiada hari tanpa olahraga benar-benar terlaksana.

Dapatlah dimengerti mengapa pemerintah memandang perlu untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, karena olahraga yang dilaksanakan dengan benar dan teratur akan memberikan manfaat yang baik bagi siapa saja yang melakukannya, begitu pula apabila olahraga dilakukan oleh anak-anak akan memberikan pengaruh terhadap perkembangan fisik dan mental anak, seperti yang dikemukakan oleh Soedjono dan Harjadi (1984:18) sebagai berikut:

Pendidikan olahraga yang dilaksanakan dengan baik akan membantu perkembangan fisik anak yang serasi, meningkatkan keseimbangan fisik dan mental, membantu mengembangkan kemauan dan kepribadian serta memudahkan kemampuan untuk beradaptasi dalam masyarakat.

Selain ~~dari pada itu~~ dengan olahraga juga dapat membantu menanamkan kebiasaan menggunakan waktu senggang dengan baik sehingga dapat dicegah kemungkinan-kemungkinan buruk yang timbul akibat penyalahgunaan waktu senggang. Berkenaan dengan manfaat olahraga pendapat Edward yang dikutip oleh Supandi (1992:44) sebagai berikut:

- Berkenaan dengan manfaat olahraga, terdapat seperangkat kepercayaan yang dominan yakni olahraga dapat:
- a. mengembangkan watak yang sehat;
  - b. membangkitkan alturisme;
  - c. membangkitkan kendali diri dan kontrol sosial;
  - d. mengembangkan ketabahan;

*Apa benar-benar itu?*

- e. mempersiapkan olahragawan memasuki kehidupan;
- f. memberikan kesempatan untuk memperoleh keuntungan pribadi;
- g. menghasilkan kesegaran jasmani;
- h. membangkitkan kewaspadaan mental;
- i. membenatu prestasi pendidikan;
- j. mengembangkan keagamaan;
- k. mengembangkan patriotisme.

Mengenai manfaat olahraga ini Giriwijoyo (1992:29) mengemukakan pula sebagai berikut:

Olahraga kesehatan akan menghasilkan perubahan-perubahan-perubahan pada aspek jasmani, rokhani dan sosial.

- Perubahan pada aspek jasmani:

Olahraga kesehatan akan menghasilkan perubahan-perubahan pada unsur gerak dan unsur pendukung gerak.

Unsur gerak terdiri dari:

- kerangka berserta persendiannya
- otot berserta tendanya
- susunan syaraf.

Unsur pendukung gerak terdiri dari:

- darah berserta cairan tubuh
- pernafasan
- jantung dan peredaran darah.

Sejalan dengan pendapat yang telah dikemukakan sebelumnya sangatlah sesuai apabila kegiatan olahraga dilakukan sejak anak-anak usia dini.

Banyak cabang olahraga yang sesuai dilakukan oleh anak-anak usia dini, satu diantaranya adalah cabang olahraga senam. Cabang olahraga ini sangat mementingkan kelenturan tubuh, kelincahan, keberanian, kecepatan, kekuatan serta koordinasi. Unsur-unsur di atas dimiliki dengan baik oleh anak-anak. Untuk lebih jelas lagi mengenai keuntungan-keuntungan yang diperoleh dari melakukan olahraga sejak anak masih usia dini untuk mencapai prestasi yang tinggi, pendapat Delmonte yang dikutip oleh Soedjono dan

Harjadi (1984:25) adalah sebagai berikut:

TABEL 1.1  
HUBUNGAN ANTARA MACAM CABANG OLAHRAGA DAN UMUR  
YANG DIANJURKAN UNTUK MEMULAI LATIHAN

Cabang olahraga	Umur yang dianjurkan untuk memulai latihan (tahun)
Renang	5 - 6
Senam, skating, sepak bola, tennis, dan naik kuda	7 - 8
Balap sepeda, Kano, Lari, Judo, Bola voli, Bola basket, Bola tangan, Hoki, Anggar, dan Loncat indah	10
Polo air, Panahan, Menembak dan Loncat	12
Lempar beban yang ringan, sesuai dengan perkembangan tubuh.	13 - 14
Angkat besi dan Gulat	15 - 16

Dari tabel yang tertera dapat dilihat bahwa cabang olahraga senam sangat ideal apabila mulai diperkenalkan dan dilakukan oleh anak-anak usia sekolah dasar kelas I dan II. Banyak keuntungan yang diperoleh dari melakukan senam baik terhadap fisik maupun terhadap mental anak oleh karena senam merupakan latihan-latihan yang dilakukan yang

gerakannya dipilih, disusun dan dirangkaikan secara sistematis, sehingga dapat memperbaiki dan meningkatkan kelenturan tubuh, postur tubuh serta dapat meningkatkan kebugaran jasmani apabila dilakukan secara teratur dan terukur.

Telah banyak diketahui bahwa olahraga senam ini mempunyai banyak ragam, diantaranya yang termasuk ke dalam general gymnastic adalah senam pagi Indonesia, senam kesegaran jasmani dan macam-macam senam aerobik. Khususnya dengan senam kesegaran jasmani yang dari tahun ketahun terus mengalami perubahan, mulai dari gerakan-gerakan peregangannya, gerakan-gerakan inti sampai dengan gerakan-gerakan pelepasan, begitu pula dengan musik yang mengiringi gerakan-gerakan tersebut. Ini menandakan bahwa senam kesegaran jasmani diusahakan agar memberikan manfaat yang lebih besar terhadap siapa saja yang melakukannya.

Dilihat dari keterlibatan masyarakat terhadap kegiatan berolahraga senam kesegaran jasmani, baik di lingkungan pemerintah maupun di lingkungan swasta, ABRI dan sekolah-sekolah dari tingkat taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi, maka pemerintah memutuskan senam kesegaran jasmani merupakan pengisi jam krida olahraga yang secara simbolis telah ditetapkan pada tanggal 11 Maret 1984 dan dilaksanakan pada tanggal itu juga.

Senam kesegaran jasmani dapat dilakukan sesuai dengan tingkat kebugaran jasmani masing-masing. Apabila yang melakukan mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, dapat

melakukan senam kesegaran jasmani lebih lama, dengan cara menambah jumlah seri latihan. Mengingat senam kesegaran jasmani dilakukan dalam waktu 30 menit diiringi musik yang telah ditentukan (1987:8), maka senam kesegaran jasmani termasuk dalam salah satu program latihan aerobik. Yang dimaksud dengan latihan aerobik, M. Ali (1987:1) mengemukakan sebagai berikut:

Latihan yang bersifat aerobik adalah suatu latihan atau kerja yang merangsang keaktifan jantung dan paru-paru dalam waktu yang cukup lama dengan beban latihan yang cukup tinggi dengan menggunakan oksigen sebagai bahan bakarnya (sik), sehingga akan menghasilkan perubahan-perubahan yang berguna bagi tubuh.

Lebih lanjut Giriwijoyo (1992:26) mengemukakan ciri-ciri latihan aerobik sebagai berikut:

Berbicara mengenai olahraga aerobik, maka ciri olahraga yang mengaktifkan:

- minimal 40% atau lebih,
- secara serentak/simultan,
- dengan intensitas yang cukup sesuai dengan umur (nadi mencapai apa yang disebut "daerah latihan"),
- secara kontinu, dengan waktu minimal 10 menit atau lebih.

Setiap anak pada dasarnya berusaha untuk menampilkan gerakan-gerakan sebaikmungkin, begitu pula dalam hal pelaksanaan latihan senam kesegaran jasmani 1992. Latihan senam kesegaran jasmani 1992 yang dilakukan oleh anak-anak sekolah dasar memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmaninya. Dengan keadaan jasmani yang sehat, maka mendorong siswa meningkatkan gairah belajar, dengan gairah

belajar yang tinggi tentu saja akan meningkatkan prestasi belajarnya.

Senam kesegaran jasmani salah satu jenis senam yang sering diberikan dan diajarkan serta dipraktikkan di sekolah-sekolah dasar negeri atau swasta. Olahraga ini apabila dilakukan oleh anak-anak secara teratur dan kontinue di bawah bimbingan guru pendidikan jasmani, akan dapat membantu meningkatkan kemampuan gerak yang dimiliki oleh anak-anak. Akan tetapi untuk mengukur tingkat general motor ability (kemampuan gerak umum) anak, perlu ada semacam tes yang dari tes tersebut menggambarkan tingkat general motor ability anak setelah mereka diberi latihan senam kesegaran jasmani.

Pada umumnya general motor ability anak sekolah dasar kurang diketahui oleh guru pendidikan jasmani. Dengan diketahuinya tingkat general motor ability anak didik akan sangat membantu guru dalam kelancaran proses belajar mengajar khususnya pada pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah, sehingga guru dapat membantu anak untuk mengarahkan bakat dan minat yang dimiliki anak didik secara optimal. Sebagaimana pendapat yang dikemukakan oleh Johnson dan Nelson yang dikutip oleh Nurhasan (1991:50) sebagai berikut:

1. Sebagai alat untuk mengelompokkan siswa-siswa ke dalam kelompok yang homogen
2. Sebagai alat untuk mendiagnosa terhadap kekurangan-kekurangan mengenai kemampuan gerak.
3. Sebagai bentuk motivasi siswa, sehingga ia mampu

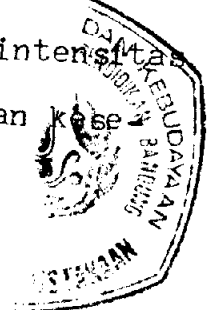
menilai status dirinya serta catatan mengenai perkembangannya.

4. Sebagai salah satu dari sekian banyak jenis pengukuran untuk prognosis tujuan.

5. Sebagai tes kemampuan fisik (physical achievement).

Kemampuan gerak umum yang dimiliki oleh setiap siswa berbeda-beda baik laki-laki maupun perempuan. Dalam hal ini penulis memilih siswa putri yang dijadikan subjek penelitian. Pemilihan ini dimaksudkan karena keterbatasan sarana olahraga pada sekolah yang dijadikan tempat penelitian, sehingga pada saat pelaksanaan mata pelajaran olahraga siswa putri kurang aktif bila dibandingkan dengan siswa putra yang mempunyai banyak kesempatan karena tersedianya lapangan sepak bola dan bolanya untuk bermain, sedangkan siswa putri merasa tidak cocok apabila melakukan olahraga yang banyak dilakukan oleh siswa putra. Oleh karena itu penulis tertarik melakukan penelitian guna mengetahui tingkat general motor ability siswa putri tersebut. Ketidakaktifan siswa putri ini apabila dibiarkan akan memberikan pengaruh yang kurang baik terhadap dirinya. Dengan pemberian latihan senam kesegaran jasmani 1992 diharapkan dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap general motor ability.

Dipilihnya senam kesegaran jasmani 1992 sebagai bahan latihan, karena senam ini merupakan senam yang paling akhir keluar, gerakan-gerakannya mudah dipelajari dan dilakukan, sehingga tidak menyulitkan siswa akan tetapi apabila dilakukan secara teratur dengan frekuensi latihan dan intensitas latihan yang cukup akan membantu terhadap peningkatan kesehatan.





Dipilihnya pengukuran terhadap general motor ability karena tingkat general motor ability perlu diketahui sebelum mengetahui kemampuan siswa secara lebih khusus, selain butir tesnya mudah dilaksanakan oleh siswa sekolah dasar dibandingkan dengan pengetesan terhadap motor educability yang terdiri dari 21 butir tes dan butir tesnya pun hanya sedikit.

Atas dasar uraian yang penulis kemukakan pada latar belakang, mendorong penulis untuk meneliti pengaruh latihan senam kesegaran jasmani 1992 terhadap general motor ability siswa putri SDN Haurpugur I dan II.

#### B. Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang penulis kemukakan, memberikan jalan bagi penulis untuk merumuskan beberapa permasalahan yang perlu diteliti dan dicari pemecahannya, yaitu:

1. Adakah pengaruh yang ditimbulkan dengan melakukan senam kesegaran jasmani 1992 terhadap general motor ability siswa putri kelas IV SDN Haurpugur.

2. Komponen general motor ability manakah yang lebih tinggi peningkatannya setelah melakukan senam kesegaran jasmani 1992.

#### C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan terdahulu, maka penelitian ini bertujuan:

1. Memperoleh gambaran mengenai akibat yang ditimbul-

kan setelah melakukan senam kesegaran jasmani 1992 terhadap general motor ability anak;

2. Memperoleh gambaran tentang komponen-komponen general motor ability manakah yang lebih mengalami peningkatan setelah anak melakukan senam kesegaran jasmani 1992.

#### D. Kegunaan Penelitian

Dengan memperhatikan latar belakang masalah, masalah penelitian dan tujuan penelitian yang ingin dicapai melalui penelitian ini, maka manfaat yang penulis harapkan adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan dengan memperoleh gambaran mengenai pengaruh yang ditimbulkan setelah melakukan senam kesegaran jasmani 1992 terhadap peningkatan general motor ability anak, maka jenis olahraga senam kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan lebih teratur, terukur, dan kontinyu dalam arti pemberian dosis latihan yang tepat, sehingga manfaat melakukan senam kesegaran jasmani dapat dirasakan oleh abak-anak sekolah dasar.

2. Dengan diketahuinya tingkat general motor ability anak, guru dapat dengan mudah mengelompokkan siswa ke dalam kelompok yang homogen, sehingga proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan akan lebih lancar.

3. Dengan diketahuinya tingkat general motor ability siswa, guru dapat membantu mengarahkan bakat dan minat anak didik untuk menekuni salah satu cabang olahraga.

4. Diharapkan dengan memperoleh gambaran mengenai

pengaruh yang ditimbulkan oleh senam kesegaran jasmani 1992 terhadap general motor ability siswa, maka lingkungan sekolah dasar khususnya dan umumnya masyarakat luas dapat memanfaatkan senam kesegaran jasmani 1992 untuk memperoleh pengaruh yang ditimbulkannya.

#### D. Pembatasan Penelitian

Untuk menghindari penafsiran yang terlalu luas, maka penulis membatasi ruang lingkup permasalahan ke dalam beberapa batasan, yaitu:

1. Yang diteliti adalah pengaruh yang ditimbulkan setelah melakukan latihan senam kesegaran jasmani 1992 terhadap general motor ability.
2. Populasi penelitian adalah siswa putri SDN Haurpugur I dan II kelas IV. Sampel diambil dengan cara random sebanyak 60 orang siswa putri.
3. Alat ukur yang dipakai dalam penelitian ini adalah Carpenter motor ability test untuk mengukur general motor ability siswa sekolah dasar (Nurhasan, 1991:51).
4. Lokasi penelitian bertempat di SDN Haurpugur I dan II

#### E. Penjelasan Istilah

Agar tidak terjadi kesalahan tafsiran dan untuk memudahkan memahami penelitian yang penulis lakukan, maka dibawah ini penulis uraikan pengertian-pengertian istilah operasional yang digunakan dan berhubungan dengan penelitian ini, yaitu:

1. Pengaruh. Pengaruh adalah daya yang ditimbulkan dari hasil melakukan latihan senam kesegaran jasmani 1992.

2. Latihan SKJ '92. Latihan SKJ '92 adalah proses berlatih senam kesegaran jasmani yang dikeluarkan melalui SK Menpora tahun 1993, dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

3. General motor ability. Menurut Nurhasan (1991:50) adalah kapasitas seseorang untuk dapat melakukan macam-macam gerakan yang memerlukan keberanian dalam olahraga.

#### F. Anggapan Dasar dan Hipotesis

Dari penelitian yang penulis lakukan, penulis mempunyai anggapan dasar sebagai berikut:

1. Olahraga yang mempunyai sifat masal, mudah, murah dilakukan dengan teratur akan bermanfaat untuk pembinaan kesehatan.

2. Setiap orang mempunyai tingkat general motor ability yang berbeda-beda, ~~untuk itu diperlukan adanya pengukuran.~~ Alasan

3. Latihan fisik yang benar dan teratur akan meningkatkan efisiensi faal tubuh.

Berdasarkan pada anggapan dasar yang telah dikemukakan, maka penulis mengemukakan hipotesis, bahwa latihan senam kesegaran jasmani 1992 mempunyai pengaruh yang berarti terhadap peningkatan general motor ability, apabila dilakukan secara teratur, terukur dan benar.